Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl[7], Sajtos croissan[1,3,7]	Kakaó [7,(1)], Zala felvágott, Margarin, Magvas kenyér[1], Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Tej 2dl[7], Tojáskrém o [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém o[3,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 Kj	Energia: 344.71 Kcal / 1,440.89 Kj	Energia: 215.46 Kcal / 900.62 Kj	Energia: 250.59 Kcal / 1,047.47 Kj	Energia: 198.99 Kcal / 831.78 Kj
		Fehérje 12.02 g; Zsír 17.45 g; T.Zsírsav 8.68 g; Szénhidrát 29.99 g; Cukor 10.91 g; Só 0.71 g	Fehérje 18.29 g; Zsír 11.69 g; T.Zsírsav 4.20 g; Szénhidrát 41.39 g; Cukor 18.45 g; Só 1.08 g	Fehérje 8.66 g; Zsír 6.99 g; T.Zsírsav 3.31 g; Szénhidrát 29.01 g; Cukor 5.00 g; Só 1.11 g	Fehérje 13.63 g; Zsír 9.93 g; T.Zsírsav 3.11 g; Szénhidrát 31.10 g; Cukor 10.60 g; Só 1.32 g	Fehérje 6.20 g; Zsír 8.89 g; T.Zsírsav 1.33 g; Szénhidrát 27.78 g; Cukor 5.00 g; Só 1.01 g
	Ebéd	Vajgaluskaleves o[1,3,(7,9,10)], Sült virsli o(10), Burgonya főzelék o[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csurgatott tojásleves o [1,3], Tavaszi pulykaragu o, Bulgur o[1]	Zöldséges burgonyaleves o[1,(3,7,9,10)], Tarhonyáshús o[1,(3,7,9,10)], Céklasaláta [12,15]	Vegyes gyümölcsleves o [1,7,(6,8,12)], Zöldborsós csirkemáj o, Párolt rizs o	Sertésraguleves o[1,9,(3,7,10)], Tejbendara kakaó szórattal o[1,7]
		Energia: 513.27 Kcal / 2,145.47 Kj	Energia: 412.09 Kcal / 1,722.54 Kj	Energia: 534.00 Kcal / 2,232.12 Kj	Energia: 504.36 Kcal / 2,108.22 Kj	Energia: 456.15 Kcal / 1,906.71 Kj
		Fehérje 21.14 g; Zsír 19.62 g; T.Zsírsav 6.58 g; Szénhidrát 68.12 g; Cukor 3.67 g; Só 1.92 g	Fehérje 22.98 g; Zsír 12.69 g; T.Zsírsav 2.39 g; Szénhidrát 54.52 g; Cukor 0.00 g; Só 1.13 g	Fehérje 25.22 g; Zsír 12.92 g; T.Zsírsav 2.54 g; Szénhidrát 76.54 g; Cukor 7.92 g; Só 2.65 g	Fehérje 24.82 g; Zsír 10.04 g; T.Zsírsav 2.37 g; Szénhidrát 77.38 g; Cukor 9.24 g; Só 0.94 g	Fehérje 27.79 g; Zsír 14.31 g; T.Zsírsav 4.96 g; Szénhidrát 58.06 g; Cukor 23.21 g; Só 0.95 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	Tejszelet[1,3,7], Banán	Gyümölcsjoghurt[7,(1)], Gabonás rostos keksz[1,(3,5,6,7,12,13)]	Mákkal töltött kifli[1,3,7,(5,8,11)], Alma	Méz, Margarin, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sajtos kifli [1,3,7,(8,11)], Vegyes gyümölcspüré
		Energia: 247.38 Kcal / 1,034.05 Kj	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj	Energia: 238.20 Kcal / 995.68 Kj	Energia: 170.89 Kcal / 714.32 Kj	Energia: 307.03 Kcal / 1,283.39 Kj
		Fehérje: 4.50 g; Zsír: 8.13 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 6.39 g; Zsír: 7.77 g; T.Zsírsav: 3.39 g	Fehérje: 6.51 g; Zsír: 5.81 g; T.Zsírsav: 2.28 g	Fehérje: 4.96 g; Zsír: 1.50 g; T.Zsírsav: 0.46 g	Fehérje: 6.00 g; Zsír: 7.49 g; T.Zsírsav: 0.20 g
		Szénhidrát: 38.32 g; Cukor: 11.46 g; Só: 0.19 g	Szénhidrát: 28.17 g; Cukor: 24.86 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 39.31 g; Cukor: 3.66 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 34.27 g; Cukor: 8.10 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 51.52 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.46 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlapjaink a www.kozetkeztetes60.hu weboldalon is elérhetőek!

.....
Dietetikus